

« Dans les textes anciens, on dit que chaque individu vient sur terre avec un nombre de respirations fini qui détermine la durée de sa vie et que ce nombre ne peut pas être changé. Ce qui peut être changé, c'est la longueur de l'expiration. On peut multiplier par 3, 4, 5, 6 la longueur de notre respiration habituelle si l'on prend la juste posture et que l'on efface le maximum de tensions inutiles. La respiration est liée à l'esprit. Si vous vous fixez sur une pensée vous tomberez en apnée c'est à dire que vous cesserez de respirer. Il est important que l'esprit ne s'arrête sur rien, que la respiration soit longue et douce. A ce moment-là, l'expiration emmène, emporte toutes les fixations comme le vent emporte les feuilles mortes. Quand on retrouve la condition normale, on dit que le vent du Dharma se lève : l'esprit véritablement libre souffle. Le vent du Dharma, le vent de la réalité impermanente. Ne contrôlez pas votre respiration, ne la bloquez pas mais devenez votre respiration. Pour que la respiration se fasse librement, doucement, totalement, il est important que la posture soit juste. C'est comme le feu dans une cheminée : le feu marche bien quand la cheminée tire bien. Pour cela, il faut que la cheminée soit droite. L'esprit est juste quand la respiration est juste.

La respiration est juste quand la posture est juste.

La posture est juste quand l'esprit est juste. Et cela à l'infini...

C'est comme cela que s'établit le Dharma, la réalité telle qu'elle est.